

Јелена И. Штефан  
Универзитет Метрополитан  
Факултет за стране језике  
Београд

УДК 811.111:159.9  
DOI 10.46793/Uzdanica22.1. 037S  
Прегледни рад  
Примљен: 20. децембар 2024.  
Прихваћен: 30. април 2025.

## УТЕЛОВЉЕНОСТ УМА: КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЈА ЕМОЦИЈЕ *ТУГЕ* У ЕНГЛЕСКОМ ЈЕЗИКУ

*Айспиракџи:* У овом раду разматран је појам емоције туге са становишта теорије утеловљености у когнитивној лингвистици. Будући да су наше тело и разум повезани, тј. да је разум утеловљен усклађеношћу начина нашег поимања света са начином на који наше тело функционише у природном окружењу, представљена је двострука улога прототипичне емоције туге као потпоре овој теорији – као фактор који утиче и на перцепцију и концептуализацију доживљене реалности, што је приметно у језичким изразима, али и као узрок одређених телесних реакција. Стога, примарни циљ је анализа концептуализације туге и сродних емоција у енглеском језику у контексту утеловљености, прегледом литературе која се фокусира на појам утеловљености, емоције и анализу језичких израза на примерима из речничког, медијског, књижевног и научног корпуса. Резултати анализе језичких израза у енглеском језику показују да су ти изрази заправо манифестације моторних схема пада, кретања наниже, притиска, сламања и изнемоглости као резултата утеловљености. Такође, закључено је да туга може утицати на перцепцију и концептуализацију реалности доводећи притом до измене доживљаја реалности и одступања од ње (енг. *cognitive distortion*).

*Кључне речи:* утеловљеност, туга, перцепција, концептуализација, измена реалности, идиоматски изрази.

### 1. УВОД

Једна од јединствених способности људског ума свакако је способност опажања појмова из спољашње околине. Наше разумевање начина на који се ствари одвијају у природи, поимање одређених закона и шаблона на којима почива реалност која нас окружује, а затим и доношење судова о уоченим елементима реалности, свакако је феномен вредан истраживања. Постојање повезаности нашег разума и начина на које наше тело функционише у природном окружењу у интеракцији је са спољашњим законима моторике и чула опажања, те представља плодносно поље за детаљнију анализу наших когнитивних способности (Лејкоф, Џонсон 1999). Стога, фокус овог истра-

живања биће постављен управо на поменути повезаност ума и тела, као и на факторе који утичу на њу и који су уочљиви у употреби језика – факторе емоција.

Теорија утеловљености ума односи се на филозофско разматрање чињенице да ум није одвојен од телесних функција, чула запажања и моторике, и да закључке о поимању света који нас окружује ствара исти систем задужен за моторику и опажање, наш нервни систем (Лејкоф, Џонсон 1999). Сходно томе, исти систем неурона задужен је за оба процеса – на основу опажених закона, односа и правила из окружења формира се и начин на који конципирамо наше окружење (Лејкоф, Џонсон 1999: 16–45). Ово указује на чињеницу да утеловљеност заправо повезује појмове перцепције и конципирања елемената из стварности на један сложен начин.

Сложеност поменуте везе огледа се заправо у томе да опажање елемената проузрокује одређену концептуализацију која, за узврат, утиче на даљи процес опажања. Природа ове везе далеко је сложенија ако уочимо постојање повезаности нашег опажајно-моторног система и начина на који ћемо уочене елементе концептуализовати. Ова веза може бити под утицајем емоција које утичу на нашу перцепцију, будући да многа истраживања сугеришу да емоције могу имати кључну улогу у формирању наше концепције покренуте чулним опажањима и перцепцијом опажених елемената из реалности, те омогућавају доношење судова и одлука (Болте и др. 2003, Ариели 2008).

Језичке манифестације утеловљености ума на примеру концептуализације туге, депресије, потиштености и патње у енглеском језику видљиве су у одређеним језичким изразима. Углавном су то глаголи кретања (*be down, sink*) и придеви који описују положај тела (*stoop, slouch*). Извор ових израза налази се у сликовним схемама које их мотивишу и које показују усклађеност и повезаност наше свести о природним односима са телесним искуством које даље обликује нашу интеракцију и поимање стварности (Џонсон 1990: 18–41). Сливовне схеме заправо су показатељ утеловљености, илуструју начин на који наше телесно искуство директно утиче на наше поимање света, те је сликовна схема погнутости резултат осећања притиска емоције депресије или туге.

Физиолошка димензија туге и сродних емоција (депресије, потиштености, патње) утиче на когнитивне процесе, те анализа телесних манифестација ових емоција може допринети разумевању њихове концептуализације у оквиру утеловљеног мишљења (Трајковски 2012). Стога, основни циљ рада представља испитивање начина на који су туга и сродне емоције концептуализоване у енглеском језику кроз призму теорије утеловљености. Поред утицаја туге на свеопшти доживљај стварности, тежи се ка испитивању физиолошких компоненти туге, као и испитивању језичких израза који рефлектују утеловљеност ове емоције.

Основна хипотеза јесте да се начин на који се емоције концептуализују, нарочито туга и сродне емоције попут патње, депресије, потиштености, очаја, може испитати са становишта теорије утеловљености ума, поткрепљујући валидност саме теорије.

Теоријски оквир заснован је на прегледу радова аутора као што су: Џорџ Лејкоф и Марк Џонсон (1999) који дефинишу утеловљеност ума и пружају аргументе који утврђују теорију; Болте и др. (2003) и Ден Ариели (2008) који се баве утицајем емоција на перцепцију; Мирослава Трајковски (2012), Ана В. Миленковић (2015), Алексеј Кишјухас (2015) и Милина Косановић (2016) који испитују употребу језика са циљем исказивања емоција. Фокус истраживања се даље поставља на анализу прототипичне емоције туге на примеру одабраних језичких израза који су показатељи утеловљености и утицаја на доживљај реалности.

Избор израза за анализу у овом раду заснован је на њиховој концептуалној повезаности са метафоричким системом просторне оријентације *високо/ниско*, који представља важан аспект когнитивног приступа емоционалним стањима. Сви одабрани изрази (нпр. *to be heavy-hearted*, *to feel low*, *to feel drained*, *sinking feeling*) изражавају просторну оријентацију у правцу кретања надоле или *падања*, што метафорички одражава негативна емоционална искуства као што су туга, исцрпљеност, депресија или губитак енергије. Ови изрази су одабрани из корпуса природног језика и анализирани у контексту свакодневног и медијског дискурса, где служе као средства за концептуализацију интензивних и тешко изражених емоционалних стања која често подразумевају осећање физичког или психичког притиска. Анализа је спроведена кроз комбинацију различитих корпуса, тачније кроз речнике, медијске садржаје и књижевне наративе, што је омогућило шире сагледавање употребе ових израза у различитим комуникационим контекстима.

Очекивани резултати показују да туга као прототипична емоција утиче на наше опажање и путем наших телесних функција и начином употребе језика на основу опажених природних односа потврђује постојање утеловљености ума.

## 2. ПОЈАМ УТЕЛОВЉЕНОСТИ У КОГНИТИВНОЈ ЛИНГВИСТИЦИ

Појам утеловљености ума заснива се на чињеници да су наш ум и тело повезани тако што закључке о реалности коју перципирамо, те концептуализујемо, доноси исти систем задужен за наша чула и моторику (Лејкоф, Џонсон 1999). То значи да се наше размишљање и разумевање појава и закона

из природе обликује према начину на који ми као телесна бића функционишемо у простору и времену.

Значај појма утеловљености у когнитивној лингвистици и као становишта анализе концептуализације прототипичне емоције туге огледа се у следећем: оно што је од кључне важности за објашњење усклађености наших појмова са начином на који функционишемо у свету јесте свакако утеловљеност разума путем функција опажања и чулно-моторних функција (Лејкоф, Џонсон 1999).

Западна филозофија пропагира јасну границу између ума и тела, истичући ум као кулминацију људских способности проматрања опаженог, те се као јединствен, апстрактни појам, не може довести у везу са телом и телесним функцијама, односно, чулима и моториком (Лејкоф, Џонсон 2014: 241–273).

Лејкоф и Џонсон (1999: 16–44) истичу следеће аргументе за утеловљеност:

а) Повезаност ума и тела почива на категоризацији: потреба за категоризацијом која доводи до стварања појмова (разликовање опаженог) и прототипа (концептуализација опаженог);

б) Узрочно-последична веза између појмова (перцепција наспрам конципирања): систем неурона задужен за оба процеса – на основу опажених закона, односа и правила из окружења формира се и начин на који конципирамо наше окружење;

в) Биолошка чињеница да је ум утеловљен: утеловљени појам је неуронска структура која је, у ствари, део чулно-моторног система. Тачније, то је структура која користи чулно-моторни систем. Стога, велики део појмовног закључивања припада типу опажајно-моторног закључивања.

У контексту дефинисања сржи утеловљености, важно је разумети како појмови настају као резултат перцептивне и когнитивне обраде елемената стварности. Појам, у овом оквиру, не представља искључиво одраз спољашњег света, већ је резултат интеракције између тела, мозга и окружења – процес у коме наша физиологија активно учествује у обликовању стварности коју перципирамо (Лејкоф, Џонсон 1999). Стога се може рећи да појмови рефлектују узрочно-последичну везу између субјективног искуства и објективног света: оно што опажамо утиче на начине на које концептуализујемо ту стварност. Јасније разумевање утеловљености може се постићи кроз анализу појмова са изразитом телесном и перцептуалном основом: боје као перцептивни феномени (Томпсон 1995), категорије основног нивоа као што су *стилолица* или *йесма* (Рош и др. 1976), просторни односи који укључују концепте као што су садржатељ, *извор–иућања–циљ* и телесне пројекције (Луверз 2008), глаголски вид као одраз перцепције трајања и завршености

радње (Ирленд и др. 2017), као и модели утеловљености који повезују телесне опажаје и концептуализацију у језику, указујући на биолошку и перцептивну укоренењеност мишљења (Џонсон 1990). У даљем тексту ће бити више речи о утеловљености емоција и начина на који је концептуализација емоција условљена телесним искуством.

### 3. КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЈА ЕМОЦИЈА ИЗ УГЛА ТЕОРИЈЕ УТЕЛОВЉЕНОСТИ УМА

Концептуализација емоција у оквиру теорије утеловљености ума заснива се на идеји да су емоције нераздвојиве од телесног искуства, моторичких шема и сензорно-перцептивних утисака. Емоције се манифестују кроз физиолошке реакције тела, говор тела, осећај кретања, као и кроз језичке изразе који одражавају телесно утемељене метафоре (нпр. осећај пада или притиска код туге). Резултати истраживања М. Косановић (2016: 12) показују да придеви који означавају емоције у српском и енглеском немају оштре семантичке границе, што указује на то да концептуализација почива на универзалном телесном искуству. Придеви као што су *drained* :: *исцеђен*, *heartbroken* :: *сломљеног срца* рефлектују моторичке шеме попут изнемоглости или унутрашњег ломљења, што је у складу са теоријом концептуалне метафоре (Лејкоф, Џонсон 1999).

Болте и др. (2003) истичу да емоције мењају начин на који доживљавамо и тумачимо свет, а Ариели (2008) метафорички представља како расположење мења наш осећај контроле над сопственим животом. Ове промене нису само субјективне, већ могу довести до когнитивне измене реалности, посебно у случајевима попут депресије, када појединац негативне догађаје интерпретира као трајне и универзалне чињенице (Болте и др. 2003; Трајковски 2012). Емоције, дакле, не само да обликују језик и мисаоне обрасце, већ директно учествују у обликовању стварности коју опажамо и разумемо.

#### 3.1. ТЕЛЕСНА, ВЕРБАЛНА, ФАЦИЈАЛНА И ФИЗИОЛОШКА МАНИФЕСТАЦИЈА ТУГЕ У ЕНГЛЕСКОМ ЈЕЗИКУ

Телесно искуство игра кључну улогу у поимању природних процеса и емоција. Концепти као што су *сaдржaићeљ* и *сaдржaј* у великој мери потичу из телесних искустава – на пример, узимање хране помаже нам да разумемо шта значи бити *сaдржaићeљ* (Џонсон 1990). Негативне емоције се често повезују са кретањем наниже, падом или успоравањем, што указује на уте-

ловљеност туге и патње (Трајковски 2012; Кишјухас 2015). Туга се телесно испољава кроз погнуту главу, спора кретања, опуштене мишиће и оборен поглед. Ови телесни изрази инспиришу и језичке слике: у српском језику емоционално-експресивни глаголи попут *јасити у очај*, *јлакајти*, *ридајти*, *бијти скрхан* показују јасну везу емоција и тела (Миленковић 2015).

Марина Рубић (2010) у истраживању на тему невербалне комуникације и емоција указује на важност невербалних израза попут *shrugging shoulders*, а који су повезани са емоционалним стањима туге и разочарења. Мада је појам дефинисан као знак неутралности и незаинтересованости,<sup>1</sup> истраживање повезује ову телесну реакцију са стањем туге која се неретко доживљава као немогућност предузимања конкретних радњи у датом тренутку, и тиме потврђује да изрази као што је *shrugging one's shoulders* нису само физичке радње, већ и концептуализације емоција у људском поимању света. Самим тим, погнутост тела услед незадовољства или разочарења представљају елементе прототипичне емоције туге. Даље, погнутост главе тумачи се као резултат осећања туге, при чему говорник својим положајем тела указује на осећање које проживљава: *he buried his head in his lap*; израз *she sunk in her bed when she heard the sad news* (срп. *ујџонула је у кревет кад је чула лоше вести*) представља пример деловања туге на говорника кроз говорникову интеракцију са елементима у својој околини, при чему сам чин спуштања (*ујџонула је у кревет*) наглашава дубок утицај потиштености и туге. У наредном одељку биће више речи о конкретним изразима који илуструју концептуализацију туге у енглеском језику.

#### 4. АНАЛИЗА КОРПУСА ЈЕЗИЧКИХ ИЗРАЗА У ЕНГЛЕСКОМ ЈЕЗИКУ У СВЕТЛУ ТЕОРИЈЕ УТЕЛОВЉЕНОСТИ

Енглески језик обилује изразима који осликавају осећај туге, очаја, потиштености, депресије. Ти изрази се могу подробније анализирати у светлу теорије утеловљености, пружајући потпору и аргументацију овом истраживању. Свакако најбројнија група језичких израза у енглеском језику су идиоми и идиоматски изрази који су устаљени, опште прихваћени и укорениени у свакодневној језичкој употреби. Ови изрази могу се анализирати у светлу теорије утеловљености. Сама чињеница да су у питању идиоми наглашава да се у њиховом значењу крије пресликана схема уочених односа, закона и шаблона из природе и окружења, тачније, утеловљеност.

У овом контексту, анализа одабраних идиоматских израза може допринети дубљем разумевању начина на који се туга концептуализује у енглеском

<sup>1</sup> Дефиниција преузета из *Cambridge Dictionary*, <https://dictionary.cambridge.org>.

језику, као и како се ова концептуализација одражава у језичким изразима. На пример, изрази као што су *your heart sinks* и *sinking feeling* користе глагол *sink* (шонциши), који означава радњу која се одвија тако што неки елемент из природе тоне, најчешће у водену површину, чија се путања притом одвија у смеру на доле, ка дубинама. Ова логика кретања, научена путем перцепције реалног окружења, примењена је на концептуализацију туге, која изазива осећај да наше срце тоне, и управо је глагол *шонциши* носилац утеловљености која се огледа на примеру овог идиома. Значење ових израза односи се на осећање депресије, патње или туге изразито високог степена (Кевечеш 2000).

Слично томе, изрази као што су *to be down in the dumps* и *to feel down* користе предлог *down* како би описали осећање туге. Ови изрази одсликавају утеловљеност на основу начина на који је концептуализована емоција потиштености: тежиште утеловљености је на именском делу предиката – *down*. Опажена схема кретања наниже уоквирена енглеским предлогом *down* примењује се на опште расположење неке особе, које је негативно. Особа доживљава тугу, а сама концептуализација туге представљена је применом моторне схеме кретања у правцу надоле, тако да добијамо идиоматске изразе који читаво осећање представљају упаковано у предлог *down* (Кевечеш 2000). Ови примери показују како се у енглеском језику туга концептуализује као општи осећај падања, тоњења или достизања дубина, као и како се ова концептуализација одражава у језичким изразима.

На ову теоријску подлогу надовезује се анализа језичког корпуса, која служи као емпиријска потврда утеловљености у свакодневној комуникацији и дискурсу. Поменути идиоми и идиоматски изрази у енглеском језику посебно су погодни за анализу јер представљају устаљене обрасце који рефлектују телесно искуство у емоционалним стањима. У складу са Кевечешовом (2000) анализом концептуалних метафора, овакви изрази потврђују да је емоција туге концептуализована као кретање наниже – било физички, психолошки или емоционално. Увиди у одабране корпусе – *Cambridge Dictionary*, *Oxford English Dictionary*, *BBC News*, *The New York Times*, поткасти о менталном здрављу и научни радови – показују учесталост и контекстуалну употребу ових израза у различитим доменима, од медијског и књижевног дискурса до спонтаног говора. На пример, у извештајима са места несрећа често се користи израз *heavy-hearted* како би се описала колективна емоција, док се у литерарним делима, попут оних Вирџиније Вулф, појављују слике тоњења и изнемоглости као поетичке репрезентације туге, што показује следећа табела<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Табела је сачињена на основу прикупљених података из наведеног корпуса.

Табела 1. Преглед метафора утеловљене емоције туге у различитим дискурсима

| Категорија                      | Извор                                                                                      | Пример метафоре                                                                                                                                                                                                                  | Коментар / Објашњење                                                                                                                                |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Речници                         | <i>Cambridge Dictionary</i>                                                                | <i>Feeling down</i>                                                                                                                                                                                                              | Израз користи слику кретања наниже као метафору за емотивно стање туге и безвољности.                                                               |
|                                 | <i>Oxford English Dictionary</i>                                                           | <i>To feel down / drained / heavy-hearted</i>                                                                                                                                                                                    | Детаљно етимолошко и семантичко објашњење метафора које указују на губитак енергије, тежину емоција и осећај потиштености.                          |
| Медијски дискурс                | <i>The New York Times</i>                                                                  | <i>Feeling drained: Depression is the valley of ill-being: You feel despondent, drained and worthless.</i>                                                                                                                       | Употреба метафора у опису психолошких последица губитка; депресија као телесно проживљено стање исцеђености.                                        |
|                                 | <i>BBC News</i>                                                                            | <i>Feeling down? It could be the 'September blues'</i>                                                                                                                                                                           | Колективна емоција туге услед смене годишњих доба изражена метафором кретања наниже.                                                                |
| Књижевност                      | Вирџинија Вулф<br>( <i>A Writer's Diary</i> , 1953: 123)                                   | (1) <i>The weight of the world...</i><br>(2) <i>The only way I keep afloat...</i><br>(3) <i>I feel that I am sinking down, down...</i>                                                                                           | Тело као место на које се емоција „ослања” – тежина као манифестација туге; рад као борба против „потонућа”, што симболизује емоционално урушавање. |
| Друштвени и свакодневни дискурс | Поткасти о менталном здрављу:<br>(1) Кастро (2023)<br>(2) Џоунс (2022)<br>(3) Томас (2023) | (1) <i>Feeling drained;</i><br>(2) <i>Feeling heavy-hearted;</i><br><i>Feeling down all the time;</i><br>(2) <i>We've been going through some significant ups and downs;</i><br>(3) <i>Feeling overwhelmed by the situation.</i> | Спонтано коришћење телесних метафора за изражавање емотивног замора и психичког оптерећења.                                                         |
| Научни радови                   | 1. Бродадотир и др. (2023)<br>2. Глис, Јонсдотир (2015: 989)                               | (1) <i>Feeling down</i><br>(2) <i>Experiencing a sinking feeling,</i><br><i>feeling heavy-hearted</i>                                                                                                                            | Научни опис емотивних реакција на кризе, често кроз концепте тежине, пада и тоњења.                                                                 |

Примери представљени у табели указују на честу употребу метафоричких израза повезаних са телесним сензацијама пада, тоњења, трпљења притиска/терета. Комплексна психолошка стања попут депресије и анксиозности представљена у анализираним поткастима и научним радовима доводе се у непосредну везу са утеловљеношћу у погледу телесних репрезентација њихових негативних утицаја на пацијенте. Медијски дискурс обилује метафоричким изразима који су повезани са овом схемом (*падање, тоњење, поноирање, ношење тешерџа*), те се извештава о трагичним догађајима и колективној емоцији туге или патње употребом метафоричких и идиоматских израза.

Анализирани идиоми нису само лингвистички облици – они функционишу као когнитивни маркери телесних искустава, кроз које се туга изражава, разуме и доживљава. У том контексту, овај рад нуди допринос не само у потврди теоријских претпоставки теорије утеловљености, већ и у емпиријској демонстрацији начина на који се она реализује у реалном, савременом корпусу енглеског језика.

## 5. ЗАКЉУЧАК

Емоције представљају значајан фактор у проматрању теорије утеловљености, услед њиховог деловања на перцепцију стварности и даљу концептуализацију уочених појмова. Такође, начин на који доживљавамо емоције и самим тим их концептуализујемо заправо осликава запажене природне и просторне односе који се даље примењују на различите контексте и употребу језика. Туга и сродне емоције попут потиштености, депресије, патње на јединствен начин потврђују теорију утеловљености ума. Пре свега, присутан је утицај на перцепцију на примеру депресије која води до измене доживљаја реалности, што је одраз утицаја на утеловљеност која почива на перцепцији и конципирању. Затим, начин поимања и доживљаја туге у енглеском језику пружа увид у постојање шаблона и схема из стварности које говорници примењују на концептуализацију туге.

Ово истраживање показује да су језички изрази који се односе на тугу у енглеском језику дубоко укореењени у телесним искуствима, те функционишу као когнитивни маркери кроз које се туга концептуализује, разуме и комуницира. Анализирани корпус, који обухвата дефиниције и примере из речника, медијске текстове, књижевна дела (дневник и дела Вирџиније Вулф), као и социолошке и психолошке изворе (одабрани научни радови и поткасти) пружа доказе да се туга систематски представља кроз следеће семантичке шаблоне: *ѓag / креѓање наниже, изнемоѓлосѓ, осећај ѓереѓа, расѓадање, ѓрикованосѓ и ѓубиѓак снаѓ*.

Просторне метафоре као што су *to feel down* и *sinking feeling* указују на телесну перцепцију туге као кретања у правцу наниже. Идиоми попут *heavy-hearted* или *drained* илуструју емотивни терет и физичку исцрпљеност, што потврђује да емоције, конкретно туга, нису само психолошки, већ и телесно проживљени доживљаји. Такође, активна улога предлога (*under, down*) и пасивних глаголских облика (*to be drained, to be reduced to tears*) јасно указује на трпни однос говорника у односу на силу емоције, што додатно поткрепљује концепт утеловљености.

Закључак овог рада потврђује теорију утеловљености ума кроз емпиријску анализу корпуса савременог енглеског језика, показујући како се туга језички обликује путем моторних и сензорно-просторних шема. Резултати

упућују на то да се апстрактни појмови попут емоција ослањају на телесна и перцептивна искуства, што сугерише универзалност ових когнитивних процеса.

У будућим истраживањима, посебан значај има упоредна анализа језичких ресурса српског и енглеског језика у циљу испитивања потенцијалних сличности и разлика у начину на који се емоције, посебно туга, концептуализују и језички изражавају у различитим културним контекстима. Предлог за даља истраживања на пољу примене теорије утеловљености ума на начин на који се емоције концептуализују у језичкој употреби заснован је на потреби за проширењем корпуса (упоредна анализа језичких израза у српском и енглеском језику фокусирана на исказивању емоција и расположења), али и на нивоу теоријског оквира који би обухватио додатна истраживања на пољу контрастивне анализе српског и енглеског језика и изнедрио драгоцене закључке и о другим прототипичним емоцијама (љубав, срећа).

## ИЗВОРИ

Bi-Bi-Si Njuz (2017): BBC News, *UK mental health*. Preuzeto sa: <https://www.bbc.com/news/uk-41083477>.

Vulf (1953): V. Woolf, *A Writer's Diary: Extracts from the Diary of Virginia Woolf*, Edited by Leonard Woolf, Harcourt.

Kastro (2023): Xiomara Castro, The X-Podcast, Episode 23: *A Conversation About Burnout and Mental Health*, 10. 5. 2023. Dostupno na: <https://www.studiotalkpodcast.net/episodes/a-conversation-about-burnout-and-mental-health-episode-23>.

Njujork Tajmz (2021): The New York Times, *COVID mental health languishing*, 19. 4. 2021. Preuzeto sa: <https://www.nytimes.com/2021/04/19/well/mind/covid-mental-health-languishing.html>

Džouns (2022): Immanuel Jones, Depression Talks Podcast – Episode 58: *Feeling Numb Towards The People Around Me*, 14. 5. 2022. Dostupno na: <https://ivy.fm/podcast/depression-talks-podcast-240578>.

*Cambridge Dictionary*, Cambridge University Press. Preuzeto 28. 4. 2025. sa <https://dictionary.cambridge.org>.

*Oxford English Dictionary*, Oxford University Press. Preuzeto 28. 4. 2025. sa <https://www.oed.com>.

## ЛИТЕРАТУРА

Arieli (2008): D. Ariely, *Predictably Irrational*, Harper Collins Publishers.

Bolte i dr. (2003): A. G. Bolte, T. Goschke, J. Kuhl, Emotion and Intuition: Effects of Positive and Negative Mood on Implicit Judgments of Semantic Coherence, *Annual Review in Psychological Science*, 14(5).

Brodadotir i dr. (2021): E. Broddadóttir, S. Ólafsdóttir Flóvenz, H. F. Gylfason, Þ. Þormar, H. Einarsson, P. Salkovskis, J. F. Sigurðsson, I'm So Tired: Fatigue as a

Persistent Physical Symptom among Working People Experiencing Exhaustion Disorder, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8657. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168657>

Glis, Jonsdottir (2015): K. Glise, I. H. Jonsdottir, Long-term Symptoms of Mental Fatigue in Patients with Stress-related Exhaustion Are Not Related to Sex, Age or Initial Burden of Symptoms, *European Psychiatry*, 30(1), 989.

Irlend i dr. (2017): A. Eerland, T. M. Guadalupe, G. Franken, R. A. Zwaan, The embodiment of verb aspect: Matching visual cues to linguistic aspect, *Cognitive Science*, 41(5), 1283–1294. <https://doi.org/10.1111/cogs.12374>

Kevečeš (2000): Z. Kövecses, *Metaphor and Emotion: Language, Culture, and Body in Human Feeling*, Cambridge University Press.

Kišjuhas (2015): A. Kišjuhas, *Telesne, individualne i društvene dimenzije emocija: ka razvoju integrisane sociološke teorije* (doktorska disertacija), Univerzitet u Novom Sadu, Odsek za sociologiju.

Kolman (2018): H. L. Coleman, *The Lies Depression Tells Us*. Dostupno na: <https://psychcentral.com/lib/cognitive-distortions-the-lies-depression-tells/>.

Kosanović (2016): M. Kosanović, *Pridevi koji označavaju emocije u engleskom i srpskom jeziku: kognitivnolingvistička analiza* (doktorska disertacija), Univerzitet u Beogradu, Filološki fakultet. Dostupno na: <https://phaidrabg.bg.ac.rs/search/#?q=%20Kosanovi%C4%87,%20Pridevi%20koji%20ozna%C4%8Davaju%20emocije%20u%20engleskom%20i%20srpskom%20jeziku:%20kognitivnolingvisti%C4%8Dka%20analiza&page=1&pagesize=10>.

Lejkof, Džonson (1999): G. Lakoff, M. Johnson, *Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought*, Basic Books.

Lejkof, Džonson (2014): G. Lakoff, M. Johnson, Utelovljeni um, u: K. Rasulić, D. Klikovac (ur.), *Jezik i saznanje – hrestomatija iz kognitivne lingvistike*, Beograd: Filološki fakultet, 241–273.

Luverz (2008): M. M. Louwerse, Embodied relations are encoded in language, *Psychonomic Bulletin & Review*, 15(4), 838–844. <https://doi.org/10.3758/PBR.15.4.838>

Milenković (2015): A. V. Milenković, *Semantička i tvorbeno analiza glagola koji označavaju osećanja u savremenom srpskom jeziku* (doktorska disertacija), Univerzitet u Beogradu, Filološki fakultet. Dostupno na: <https://phaidrabg.bg.ac.rs/search/#?q=Milenkovi%C4%87,%20Semanti%C4%8Dka%20i%20tvorbena%20analiza%20glagola%20koji%20ozna%C4%8Davaju%20ose%C4%87anja%20u%20savremenom%20srpskom%20jeziku&page=1&pagesize=10>

Roš i dr. (1976): E. Rosch, C. B. Mervis, W. D. Gray, D. M. Johnson, P. Boyes-Braem, Basic objects in natural categories, *Cognitive Psychology*, 8(3), 382–439. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(76\)90013-X](https://doi.org/10.1016/0010-0285(76)90013-X)

Rubić (2010): M. Rubić, *Izražavanje emocija putem neverbalne komunikacije* (Završni rad), Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet. Preuzeto sa: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:381651>

Tomas (2023): M. Thomas, *Emotional Expedition: A Journey of Healing with Meghan Thomas – Episode 37: The Ups and Downs of Feeling Discouraged, Resigned and Frustrated*, 4. 4. 2023. Dostupno na: <https://www.iheart.com/podcast/269-emotional-expedition-a-jou-99517413/episode/the-ups-and-downs-of-feeling-112204500/>

Tompson (1995): E. Thompson, Colour vision, evolution, and perceptual content, *Synthese*, 104(1), 1–32. <https://doi.org/10.1007/BF01063672>

Trajkovski (2012): M. Trajkovski, Emocije i percepcija – prva fiziološka teorija, *THEORIA*, 3, 19–32.

Džonson (1990): M. Johnson, *Body in the Mind: The Bodily Basis of Meaning*, University of Chicago Press.

Jelena I. Štefan

Metropolitan University  
Faculty of Foreign Languages  
Belgrade

## THE BODY IN THE MIND: CONCEPTUALISATION OF SADNESS IN ENGLISH LANGUAGE

*Summary:* This paper deals with the term *sadness* as a prototypical emotion from the point of view of the theory of an embodied mind introduced by George Lakoff and Mark Johnson (1999). Due to the interaction between our mind and body and the laws of nature, it is possible to distinguish a twofold role of sadness as a prototypical emotion in underlying the theory of an embodied mind: it affects perception and conceptualization of reality and provokes certain bodily reactions. Therefore, the aim of this research is to analyse the way in which sadness is conceptualised in English language through theoretical frame review and further analysis of idiomatic expressions reflecting the emotion of the speaker in question, based on the corpus analysis of media, literature and psychological discourse and dictionaries. The results of the research provide an insight into the fact that these idiomatic expressions serve as manifestations and are mere applications of general physical reactions to the laws of nature (the unpleasant feeling of falling, moving downwards, being under pressure, being drained, breaking and exhaustion) to expressing emotion of sadness. Moreover, it has been concluded that sadness can affect our perception and conceptualization to the point of cognitive distortion.

*Keywords:* embodied mind, sadness, perception, conceptualization, cognitive distortion, idiomatic expressions.